

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> *continuare din pagina 1*

Persoanele cu dizabilități formează, până la urmă, cea mai mare comunitate de minorități neglijate din România. Cum trăiesc acești oameni, din ce își asigură viața de zi cu zi? Statul le oferă o pensie de handicap, dar aceasta este insuficientă chiar și numai pentru medicamentele de care au nevoie zi de zi. Restul de cheltuieli, pentru întreținere, mâncare, chirie, haine, ca să nu mai vorbim de un concediu, cum și le asigură?

În România, o persoană cu dizabilități își petrece cea mai mare parte a vieții izolată, uitându-se la televizor (dacă îl are, dacă și-l permite), citind sau ascultând emisiunile de la radio, iar din când în când, mai are „bucuria” de a ieși afară, la o plimbare, dacă are pe cineva foarte apropiat care să o ajute. Cât de normală și de sănătoasă este o societate care, pe motiv că nu corespund majorității, îi transformă pe acești oameni în indivizi invizibili?

De marginalizarea acestor oameni suntem vinovați atât noi, cât și ei

Izolarea socială implică o funcționare deficitară a societății, a rețelelor sale sociale. Izolarea socială se produce atât prin izolarea determinată de procesul social în sine, cât și prin auto-izolare. Cu alte cuvinte, de marginalizarea acestor oameni suntem vinovați atât noi, întreaga societate, cât și ei, pentru că se lasă înfrânți și uită să lupte pentru drepturile lor. În marea majoritate a cazurilor, izolarea socială și discriminarea au ca efect imediat împingerea în sărăcie a celor aflați în această situație. Iar acest lucru este foarte grav pentru o societate în care, din totalul indivizilor marginalizați (delincvenți, săraci, șomeri, bolnavi psihici, minorități etnice puternic discriminate), numai persoanele cu dizabilități reprezintă aproximativ 500.000 de oameni, iar toți aceștia beneficiază într-un fel sau altul de o facilitate de la stat, facilitate suportată de noi toți care ne aflăm în câmpul muncii.

Întrebarea e de ce foarte puțini angajatori acceptă persoane cu dizabilități în cadrul firmei lor și de ce foarte puțini angajați acceptă colegi din această categorie. Sunt oameni foarte capabili să presteze diverse munci, oameni care merită să li se acorde șansa de a trăi la fel cu majoritatea. Iar o persoană cu dizabilități poate contribui semnificativ și pentru o lungă durată de timp la creșterea productivității și profitului unei companii.

Legea 448/2006 aduce și beneficii fiscale

Prea puțini dintre angajatori cunosc cadrul legislativ cu privire la angajarea persoanelor cu dizabilități. Potrivit Legii 448/2006, persoanele cu dizabilități se pot încadra în muncă ținând cont de pregătirea profesională și de capacitatea lor de a munci. Pe lângă asta, conform aceleiași legi, orice angajator cu peste 50 de angajați este obligat să angajeze persoane cu dizabilități într-un procent de cel puțin 4 % din numărul total de angajați.

Din păcate, marea majoritate a firmelor cu peste 50 de angajați preferă să plătească lunar la stat o sumă reprezentând 50 % din salariul de bază minim brut, pentru fiecare loc de muncă în care nu au încadrat persoane cu dizabilități, decât să ofere o șansă unor oameni, șansa de a demonstra că sunt capabili și că nu sunt diferiți de majoritate.

Foarte puțini angajatori știu ca Legea 448/2006 aduce și beneficii fiscale companiei, cum ar fi faptul că o parte dintre cheltuielile suplimentare generate de angajarea unei persoane cu handicap sunt deductibile de la calculul profitului impozabil, la fel cum sunt deductibile din bugetul asigurărilor de șomaj plătite către bugetul de stat și cheltuielile de pregătire, formare și orientare profesională ori de încadrare în muncă a persoanelor cu handicap. Mai mult, persoanele cu handicap sunt scutite de impozitul pe salarii.

Lăsând deoparte aspectul legislativ, cu obligații și avantaje, nu trebuie să uităm că ne mândrim cu faptul că trăim într-o societate creștină, religioasă și nici faptul că suntem o țară europeană. În nici o țară din Uniunea Europeană, aceste persoane nu sunt ostracizate, marginalizate. Dimpotrivă, ele trăiesc în comunitate, duc o viață independentă.

Poate că ar trebui ca prejudecățile noastre să se îndrepte mai degrabă împotriva handicapurilor morale, împotriva lipsei de integritate, de onestitate, de bun simț și oamenii suferinzi de aceste handicapuri să fie excluși din societatea românească...

Consultant - **psiholog, MONICA TĂTARU**

Human Resources Consulting

Agenție de recrutare și selecție de resurse umane

SURSA: <http://www.monitorulsv.ro/Info-Job/2008-10-02/Persoanele-cu-dizabilitati-cui-le-lasam>

(Articol preluat cu permisiune)

Am plâns cu zâmbetul pe buze

Vali Fencea



Pe vremea când eram la Gura Ocnitei am fost consultată de o comisie de medici de la Spitalul de Copii Grigore Alexandrescu din București.

În urma acestei vizite medicale s-a decis că aş putea fi supusă unor intervenții chirurgicale, care ar putea să mă ajute în vindecarea mea. În iarna anului 1976 și primăvara anului 1977 am fost operată la genunchiul stîng și la șoldul drept. Cu stoicism am trecut peste dureri, suferințe și singurătate pentru că în mintea și sufletul meu de copil exista speranța că o să mă fac bine. Au urmat luni de tratamente recuperatorii, mi-au recomandat chiar și aparate ortopedice dar timpul trecea și rezultatele nu se vedeau deloc. Mi se îndreptase un picior și, scoțându-mi-se rotula, nu-l mai puteam îndoi. Stăteam în picioare dar nu puteam face nici un pas.

Creșteam și mamei îi era greu să mă ducă dintr-o stațiune la alta. Aflase de la tatăl unei colege de suferințe de o școală specială pentru persoane cu handicap la Craiova. S-a interesat și a început să-mi facă dosar pentru a mă duce acolo. Era prima dată cînd mă opuneam să mă ducă undeva, dar pentru că eram doar un copil, nimeni nu a ținut cont de înverșunarea mea.

În iarna anului 1978 am ajuns la Căminul Școală din Craiova unde puteai termina 8 clase. De la început impresiile mele erau șocante. Era prima dată cînd problemele fizice erau atât de diferite. Am întâlnit acolo copii arși pe mâini, pe față, copii fără mâini, fără picioare, o lumea străină de tot ce văzusem până atunci.

Craiova a fost pentru mine locul de care îmi aduc aminte cu mare oroare. Erau cărucioare puține și, pe motiv că noi, cei nedeplasabili trebuia să facem efort, mișcare, eram duși cu scaunul pe roțile doar la masă și la clasă și dormitor. Se mergea pe genunchi, iar eu, pentru că nu puteam, trebuia să merg târăș, pe burtă, ca șarpele, sau mă rostogoleam. Mă chinuiam să urc scările la clasă, singură, 2 etaje, iar cînd le coboram o făceam în mâini, cu capul în jos. Nu de puține ori, în acele momente, mi-am dorit moartea.

Mă urmărește și acum faptul că eram sub controlul

copiilor mari, cărora dacă le ieșeau din cuvînt le era în drept să te bată. Mi-am primit și eu o bătaie prin clasa a-IV-a. Puteai să te plîngi alor tăi doar în vacanță. Scrisorile, și la primire și la expediere, îți erau citite de profesori, educatori și pedagogi. Veneam acasă doar în vacanțele mari și nici nu știu dacă ai mei mă credeau atunci cînd le spuneam câte înduram. Erau chinuri fizice, dar și sufletești, iar dacă mă gîndesc bine era multă mizerie morală. Cred că rezultatele bune la învățătură nu-mi erau de nici un folos, dacă mă gîndesc că nu făceam nici un tratament. Am stat acolo doar vreo 3 ani.

De către cei de la Craiova am fost trimisă, fără a mi se anunța familia, la Școala sanatorială de la Mangalia. Aici mi-am petrecut 7 ani ai vieții și cred că nu greșesc cînd afirm că au fost cei mai frumoși din viața mea. Scăpasem de chinul deplasării ca un șarpe. Acolo, dacă nu aveai cărucior, stăteai în pat. Nostim era că patul era cu roți și te puteai deplasa cu el peste tot, excluzînd curtea. Fiecare etaj era cu terasă și noi, cei imobilizați, eram scoși la aer pe terasă. Lucru amuzant era că făceam ore în pijama, trebuind să avem cravată și cordeluță și stînd în pat, dar profesorii aveau cerințe serioase la noi. Profesoara de biologie era pe cărucior și cred că a fost un exemplu bun pentru mulți dintre noi.

Acolo am făcut alte 2 operații și, din nefericire, tot fără rezultate prea mari. Prin primul an de liceu speranța că o să mă fac bine aici, pe pămînt, se stinsese de tot. Am acceptat greu acest gînd și am avut și momente de cumpănă. Colegele, profesorii, personalul cu care vorbeam eu mai deschis, a fost alături de mine. Eram departe de casă și mă vizitau rar ai mei.

Nici acasă nu mai veneam în fiecare vacanță de vară. Parcă acolo îmi constituisem eu adevărata mea familie. Tratamente recuperatorii nici aici nu se făceau. Urmam Liceul Economic. Treapta a II-a se făcea la fără frecvență. Am avut un fix: să ajung la Școala specială pentru persoane cu handicap din Iași.

Pentru a mi se împlini dorința de a ajunge la Iași, am trecut prin multe încercări și obstacole. Inițial mi-a fost respins dosarul în Oradea. După ce trecuse vacanța de vară a clasei a X-a, m-am întors la Mangalia. Mi-am continuat liceul la fără frecvență, cu același gînd de a ajunge la Iași. Mi-am refăcut dosarul și, în Constanța, dosarul mi-a fost aprobat. A trebuit să ajungă apoi la Ministerul Muncii. Mi l-a dus un frate de al mamei dar toată lupta mea a fost de 2 ani. Mai aveam un an de liceu și iată că primesc aprobarea finală pentru Iași. Era o experiență nouă dar o așteptam cu multă bucurie. Urma să întîlnesc acolo și multe fete cunoscute la Craiova și Mangalia. Cu unele eram prietenă și păstram legătura.

-va urma-

„Degeaba știi să citești dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Speranța de care ai nevoie

Cristi Răceală

Mulți dintre noi am trecut prin astfel de momente în care speranțele de viitor s-au stins subit. Poate că și tu, dragul meu cititor, ai trăit o astfel de experiență. Poate că și tu, la fel ca mine, ai avut o perioadă din viața ta când lumea se deschidea parcă înaintea ta, o perioadă în care ți-ai făcut planuri de viitor, planuri mari, care în momentul acela păreau realizabile. Dar, vorba românului, *când ți-era lumea mai dragă*, atunci s-a întâmplat ceva la care nu te-ai așteptat. Toate planurile tale, toate speranțele care ardeau în inima ta s-au stins fără veste, au plecat fără să-și ia rămas bun. Disperarea și-a făcut simțită prezența, într-o măsură mai mare sau mai mică,

dar ai simțit-o.

...

Dragă cititorule... dacă și tu ai trecut prin momente în care speranța te-a părăsit, dacă și tu vezi viitorul în culori sumbre, atunci ai nevoie să cinezi cu Isus.

...

El știe care sunt durerile tale, problemele tale, dezamăgirile tale. El vrea să ți Se descopere în același fel în care, pe vremuri, S-a descoperit lui Cleopa și Luca. El vrea să-ți aducă același mesaj plin de speranță, pe care l-a împărtășit cu doi drumeți obosiți și triști, într-o casă din Emaus.

S-a întâmplat demult... Soarele scălda în raze calde acele dealuri colțuroase care străjuiau drumul ce duce în orașelul numit Izvorul Fierbinte. Doi călători lăsară în urmă larma capitalei și o porniră pe-acest drum, cu gândul să ajungă la destinație înainte de asfințit. Au mers tăcuți o vreme, privind la drumul prăfuit, privind în zare, cu ochii plânși, cu pași duruți. Ca să mai uite durerea care pusese stăpânire pe inimile lor, au început să vorbească despre evenimentele petrecute recent în Orașul Păcii din care tocmai plecaseră. Discutau despre așteptările pe care le aveau de la viitor, de toate acele evenimente mărunte care întăreau speranța că viața lor, a poporului lor, avea să se schimbe. Poporul avea nevoie de un lider, de cineva care să-i unească pe toți, care să facă dreptate, care să sfărme jugul rușinii purtat de-atâția ani, un conducător drept și puternic.

Și iată că într-o zi au cunoscut un general puternic, mai puternic decât oricare alt om pe care-l văzuseră ei până atunci. Speranța lor creștea în fiecare zi, pentru că omul acesta devenea din ce în ce mai popular. Mulțimile îl aclamau și circulau zvonuri că oamenii îl vor împărat. Generalul chiar vorbea despre o nouă împărăție, o împărăție

în care toți sunt fericiți, chiar dacă sunt săraci, chiar dacă sunt în suferință: o împărăție pe care oamenii moderni ar numi-o *utopică*.

Cuprinși de zel și de dorința de mai bine, mulți oameni au decis în inima lor că generalul acesta ar trebui să devină conducătorul întregii națiuni. Călătorii noștri erau printre aceia care își făcuseră planuri de viitor, care aprinseseră în inima lor speranțe puternice și vii. Speranța parcă le dăduse aripi și nu știau să vorbească despre altceva, decât despre împărăția care va veni, despre generalul care va ajunge împărat.

**„Iată... Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine”
(Apocalipsa 3:20).**

Dar, din nefericire, o moarte năprasnică a venit peste omul în care își pusese toată speranța. Vestea morții lui a fost un șoc pentru întreaga țară. Toate mijloacele de comunicare în masă vorbeau despre acest eveniment neașteptat, pentru că moartea lui a însemnat alungarea

speranței din inimile lor. Acesta era motivul pentru care cei doi călători erau așa de triști, dezamăgiți, fără speranță. Li se părea că totul se năruiește în jurul lor iar viața lor nu avea să fie mai bună decât a părinților lor, care muriseră sub jugul care le rănea mândria națională.

Mulți dintre noi am trecut prin astfel de momente în care speranțele de viitor s-au stins subit. Poate că și tu, dragul meu cititor, ai trăit o astfel de experiență. Poate că și tu, la fel ca mine, ai avut o perioadă din viața ta când lumea se deschidea parcă înaintea ta, o perioadă în care ți-ai făcut planuri de viitor, planuri mari, care în momentul acela păreau realizabile. Dar, vorba românului, *când ți-era lumea mai dragă*, atunci s-a întâmplat ceva la care nu te-ai așteptat. Toate planurile tale, toate speranțele care ardeau în inima ta s-au stins fără veste, au plecat fără să-și ia rămas bun. Disperarea și-a făcut simțită prezența, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar ai simțit-o.

Dar nu suntem singurii care au trecut prin așa ceva. Experiențele neplăcute, dureroase chiar, fac parte din viața fiecărui om. Știrile pe care le auzim la televizor sau pe care le citim în ziar sau pe internet ne vorbesc despre faptul că, la nivel

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

global, lumea aceasta traversează o perioadă de criză, o perioadă în care speranța abia mai pâlpâie în câteva inimi în timp ce întunericul deznădejdii acoperă planeta, amintind de momentul creației. Dar iată și vestea cea bună...

Din cauza tristeții pe care n-o ascundeau, cei doi prieteni călători nici n-au observat că un străin i-a ajuns din urmă și merge pe drum lângă ei. Ei au părut foarte mirați de faptul că străinul nu era la curent cu evenimentele tragice petrecute recent. I-au povestit și Lui despre lipsa lor de speranță. I-au povestit despre generalul pe care îl cunoscuseră, dar care fusese ucis. Iată cuvintele unuia dintre ei, numit Cleopa: „Noi **trăgeam nădejde** că El este Acela care va izbăvi pe Israel” (Luca 24:21).

În acel moment, Isus le vorbește despre Mesia, despre Mielul lui Dumnezeu, care trebuia să Se jertfească pentru ei, dar predica nu le aduce prea multă speranță. Ajunși în fața casei lui Cleopa, cei doi călători stăruie de Isus să rămână la ei. Nici nu-L întrebaseră cum Îl cheamă, dar voiau să-L mai audă vorbind din profeții.

După obiceiul vremii, l-au invitat la masă, și L-au invitat pe Străin să Se roage. Abia atunci, la momentul cinei, când Isus a binecuvântat pâinea, așa cum o făcuse de-atâtea ori în fața lor, abia atunci și-au dat seama că Isus



trăiește. Când era lângă ei, dar ei nu-L cunoșteau, erau triști, deznădăjduiți. Acum, că L-au cunoscut pe Hristos, chiar dacă ochii lor nu mai pot percepe prezența Sa, ei sunt plini de speranță. Este momentul în care speranța renaște în inimile lor.

Dragă cititorule... dacă și tu ai trecut prin momente în care speranța te-a părăsit, dacă și tu vezi viitorul în culori sumbre, atunci ai nevoie să cizezi cu Isus. Dacă Luca și Cleopa nu L-ar fi invitat pe Isus în casa lor, atunci ar fi rămas la fel de lipsiți de speranță. Isus încă mai stă lângă ușa ta, așteptând să-L inviți la cină.



Ascultă-L cum bate: „Iată... Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi **cina** cu el, și el cu Mine” (Apocalipsa 3:20).

Cina este un moment de părtășie intimă, un moment pe care Isus vrea să-L petreacă împreună cu tine. Dimineata, când te trezești, poate că te grăbești la multe treburi pe care le ai de făcut; la prânz încă te mai gândești că mai este încă de lucru. Dar seara, după ce ai terminat ceea ce aveai de făcut, când faci bilanțul zilei și vezi ce-a fost bun și ce n-a fost bun, atunci este momentul în care Isus vrea să stea de vorbă cu tine. El știe care sunt durerile tale, problemele tale, dezamăgirile tale. El vrea să ți Se descopere în același fel în care, pe vremuri, S-a descoperit lui Cleopa și Luca. El vrea să-ți aducă același mesaj plin de speranță, pe care l-a împărtășit cu doi drumeți obosiți și triști, într-o casă din Emaus.

Te simți singur? Te simți trist? Frustrarea sau durerea te copleșesc? Invită-L pe Isus la cină. Nu ai numărul Lui de telefon? Nici adresa de e-mail? Nici o problemă: doar

deschide ușa, pentru că El așteaptă doar să-L deschizi. Îți va aduce bucurie, speranță și pace.

Dar asta nu e tot. Povestea nu se termină aici. Deși Cleopa și Luca erau obosiți, deși drumul înapoi spre Ierusalim era lung (1.5 – 2 ore de mers) și dificil de parcurs, deși era periculos să călătorești noaptea, ei n-au mai putut aștepta dimineata, ci s-au dus la prietenii lor ca să le împărtășească speranța care tocmai renăscuse în inimile lor (Luca 24:33). Astfel au putut fi împreună cu ceilalți ucenici când Isus a stat din nou de vorbă cu ei.

Vestea *cea mai bună* nu este aceea că Isus îți poate oferi speranță și bucurie și pace. Vestea cea mai bună este că poți împărtăși această speranță cu prietenii tăi, cu rudele tale, cu vecinii tăi. Vestea cea bună este că speranța face din tine un evangelist, adică un om care aduce o veste bună. Nu știu cât de des te întâlnești cu oameni care poartă fețe lungi, semn al tristeții, al lipsei de speranță, dar ori de câte ori ai ocazia, împărtășește cu acești oameni vestea cea bună că Isus trăiește, împărtășește cu ei speranța că El Se va întoarce așa cum a promis: „Iată! Eu vin curând...” (Apocalipsa 22:12). De data aceasta nu vine să stea la masa noastră, ci să ne ducă la masa Lui, în împărăția pe care a pregătit-o pentru tine, pentru mine, și pentru toți aceia care au deschis ușa inimii lor și L-au invitat la cină... Isus vine să ne ia la El acasă, acolo unde cuvinte ca *lăcrimă*, *durere*, *boală*, *suferință* și sinonimele lor nu se găsesc în dicționar.

Știu că vrei să stai la masa lui Isus... știu că vrei să uiți cuvintele durerii... Invită-L pe Isus la masa ta, și El te va invita la masa Lui. Alege astăzi să primești Speranța în casa ta, în inima ta... Și nu fii egoist: împarte-o cu oricine e dispus să te asculte!

-sfârșit-

Necazul șlefuiеște caracterul

Într-un articol de ziar erau prezentate două femei care erau internate într-un centru pentru bătrâni din New Jersey. Numele lor era: Margaret Patrick și Ruth Eisenberg. Aceste doamne au fost pianiste vestite, care și-au investit viața predând cursuri de pian pentru mulți pianiști celebri.

Între ele de multe ori au fost rivalități și niciodată n-ar fi acceptat să fie împreună. Nimeni nu s-ar fi gândit vreodată că ar putea să le audă interpretând o piesă împreună.

Cu 5 ani de zile în urmă, fiecare însă a suferit câte un accident vascular cerebral. Margaret Patrick a fost aproape de moarte. A petrecut mai multe luni prin spitale și prin centrele de recuperare. După toate acestea și-a recăpătat mobilitatea, dar numai pentru partea stângă a corpului. Partea dreaptă a corpului ei a rămas paralizată. Trăind într-un scaun rulant, ea a mărturisit deseori spunând: „Slavă lui Dumnezeu pentru că mai sunt încă în viață”!

Ruth Eisenberg a fost însă mai norocoasă. Acum ea râde când își aduce aminte de momentul când a suferit atacul cerebral. În acel moment de suferință a rămas întinsă pe podea fără să fie descoperită de cineva, timp de două zile. Și-a revenit foarte greu, dar nu poate folosi partea stângă a corpului.

Aceste două femei încercate s-au întâlnit în același centru pentru bătrâni, recomandat de doctorii lor. Cînd s-au văzut, foarte repede au împărtășit una alteia dragostea lor pentru pian.



Într-o zi, pe când erau împreună în holul acestui centru, s-au așezat cu cărucioarele lor lângă pianul vechi al acestei instituții și au început să cânte.

Degetele lungi ale lui Margaret alunecau pe partea stângă a pianului, în timp ce degetele puternice ale lui Ruth conduceau melodia, alunecând în partea dreaptă a pianului.

După ce au cântat o vreme, au încheiat prăbușindu-se una peste cealaltă. Margaret și Ruth s-au îmbrățișat, strângând-o fiecare pe cealaltă cu mâna sănătoasă.

Prima melodie cântată împreună a fost o revelație pentru amândouă și o motivație, pentru a pune împreună un întreg repertoriu.

După aceea au cântat de multe ori pentru bătrânii din acel centru și în spitale pentru veterani. Au fost invitate chiar și la o emisiune de televiziune. Astfel au ajuns să fie un motiv de inspirație pentru toți cei care le-au văzut și auzit cântând.

Margaret a spus: „N-am crezut niciodată că Dumnezeu ne va folosi în acest fel! Dacă relațiile dintre noi, o vreme n-au existat, acum suntem nedespărțite. Suntem așa de fericite și mulțumim lui Dumnezeu pentru fiecare zi!”

Vitaminele și substanțele minerale

(continuare)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog



Sugestii pentru conservarea vitaminelor și mineralelor

☞ Cumpărați alimente proaspete și faceți piața frecvent (alimentele congelate și conservate la cutie pot conține mai multe vitamine decât alimentele păstrate la frigider timp de o săptămână).

☞ Reduceți la minimum operațiunile de tăiere în cuburi, felii sau bucăți mici.

☞ Folosiți cea mai mică cantitate de apă posibilă la gătit.

☞ Scurtați cât mai mult posibil timpul de gătire.

☞ Nu folosiți niciodată bicarbonatul de sodiu la gătirea verdețurilor și legumelor.

☞ Gătirea la aburi sau în oala de presiune conservă mai multe vitamine.

☞ După gătire, hrana se va consuma cât mai repede.

☞ Gătitul la cuptorul cu microunde conservă vitaminele în proporție similară cu gătitul la aburi sau în oala de presiune.

Modalități de reducere a grăsimii și glucidelor din alimentație.

❖ Călirea se va face în puțină apă în loc de ulei.

❖ Se va prefera coacerea la cuptor în locul prăjirii.

❖ Se va folosi lapte degresat în loc de lapte integral.

❖ Se vor folosi numai brânzeturi sărace în grăsimi (brânză de vaci dietetică, de ex.).

❖ Se va folosi smântână cu conținut redus de grăsimi și iaurt.

❖ Se vor adăuga mirodenii

vegetale blânde în loc de unt la zarzavaturile gătite.

❖ Se va evita folosirea uleiului pentru dresul salatelor.

❖ Evitați prepararea alimentelor prin prăjire în ulei sau grăsimi; înlăturați produsele de patiserie, biscuiții, prăjiturile, gogoșile și ciocolata.

❖ Folosiți produse lactate cu puțină grăsimi sau complet degresate.

❖ Reduceți consumul de ouă - 2-3 de persoană pe săptămână - sau folosiți numai albușul.

❖ Folosiți margarina, untul, maioneza ocazional și învățați rețete fără ouă. În unele țări se găsește margarină și maioneză cu conținut scăzut de colesterol.

❖ Nonvegetarienii ar trebui să consume carne slabă, pui, pește. Dați la o parte toată grăsimea care se vede înainte de a o prepara. Evitați cârnăciorii, aperitivele cu carne, salamurile. Înlocuiți o parte din carne cu leguminoase (fasole, mazăre, linte) de câteva ori pe săptămână.

❖ În locul grăsimii folosiți frunze verzi, mirodenii, zeamă de lămâie, prafuri vegetale pentru a da gust mâncării. Măriți consumul de cereale, fructe, legume și leguminoase uscate.

Reducerea nivelului colesterolului: exercițiu fizic; menținerea greutății normale; reducerea stresului; renunțarea la fumat; schimbarea modului de alimentație

Modalități de modificare a dietei pentru scăderea colesterolului

sanguin.

Reducerea grăsimilor totale - eliminarea prăjelilor, a alimentelor gătite în ulei, gustările rapide (fast food) bogate în grăsimi, prăjituri, biscuiți, sosuri; se va folosi margarină cu conținut redus de grăsimi.

Reducerea grăsimilor saturate - brânză, unt, lapte integral. Se vor folosi produse lactate degresate. Creșterea consumului de fibre vegetale prin consumarea mai multor fructe și legume, cereale integrale și leguminoase. Identificare și evitarea alimentelor care conțin grăsimi ascunse. Reducerea aportului alimentar de colesterol la mai puțin de 50 mg/zi.

Pentru a reduce aportul de zahăr:

✓ mâncați deserturi mai puțin.
✓ limitați aportul de zahăr la 2 lingurițe la desert.

✓ consumați mai multe fructe; ele sunt un desert natural.

✓ folosiți fructe conservate în propriul suc.

✓ zaharurile se ascund sub multe forme, dintre care amintim: zahăr alb, zahăr brut, zahăr invertit, fructoză, dextroză, lactoză, miere, sorbitol, manitol, maltitol, xilitol.

Următoarea combinație de alimente va furniza **40 g fibre alimentare:**

- 1 porție cereale integrale
- 4 felii de pâine integrală
- 2-3 porții de fructe proaspete
- un cartof mediu cu coajă
- 3-4 porții de zarzavaturi sau salată

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

-o jumătate de cană fasole, mazăre, linte, sau porumb fierte

Dieta care poate preveni cancerul.

- Vitaminele C și E
- Carotenoizii – provitamină A (din morcovi, dovleci, dovlecei, etc.)
- Seleniul (din cerealele integrale)
- Legumele crucifere (varza, conopida, broccoli)
- Consumul redus de grăsimi
- Fibrele

Prevenirea distrugerii vitaminelor în timpul preparării alimentelor

- ◆ Tăiați alimentele cu cuțitul cât mai puțin.
- ◆ Folosiți cât mai puțină apă la gătit.
- ◆ Prepararea termică să ia un timp cât mai scurt.
- ◆ Nu folosiți niciodată bicarbonatul de sodiu la prepararea legumelor.

◆ Prepararea hranei prin fierbere cu aburi la oala cu presiune cruță o mare parte din vitamine.

◆ Mâncați alimentele cât mai proaspete sau cât mai aproape de momentul preparării lor.

◆ Gătirea la microunde distruge cam aceeași cantitate de vitamine ca și oala cu presiune.

Sfaturi practice privind mineralele

Mențineți un aport scăzut de sare. Organismul are nevoie de o linguriță de sare pe zi. De obicei, majoritatea populației folosește cam trei lingurițe de sare adăugată în mâncare pe zi. Excesul de sare este un factor care contribuie la apariția hipertensiunii.

Cerealele trebuie bine găsite, căci acidul fitanic se leagă de calciu, zinc, fier și alte minerale și le elimină prin scaun.

Cele mai multe substanțe minerale nu sunt distruse prin gătit, dar multe sunt aruncate odată cu apa în care au fost fierte alimentele. Folosiți această apă la sosuri, supe etc.

Închegarea nu reduce apreciabil conținutul în săruri minerale al

fructelor și mineralelor.

Reducerea cantității de sodiu din alimentație.

Limitați sau eliminați alimentele cu conținut mare de sodiu (sare de bucătărie) ca șunca, slămina, cârnații, carnea conservată, plăcintele sărate, pizza, gustările tip *fast food*, biscuiții sărați, cartofii prăjiți și sărați, alunele sărate, măslinele, saramura, sosurile și prafurile de supă comerciale și brânza sărată.



Alimentele cu conținut scăzut de sare sunt: fructe și legume proaspete, cartofi, orez, spaghetti, făină, nuci și semințe (nesărate), porumb și floricele de porumb nesărate, sucuri de fructe, apă, mirodenii.

Alimente cu conținut moderat de sare: unt de arahide, pâine, fulgi de cereale, brânză de vaci, ouă, lapte, carne de pasăre, pește, carne.

Folosiți în loc de sare plantele aromate, mirodeniile, usturoiul, ceapa.

Gustați mâncarea înainte de a pune sare în ea. Dacă adăugați sare în farfurie, puneți puțin.

Evitați bicarbonatul de sodiu și tot felul de pulberi care conțin sare.

Nu consumați mai mult de 5 grame pe zi de sare. Aceasta include sarea adăugată alimentelor de dumneavoastră sau de producătorul alimentului.

Pentru a avea dinți sănătoși:

- Mâncați mai puțin zahăr
- Mâncați alimentele cu zahăr în cadrul unui prânz variat
- Reduceți mâncatul între mese, mai ales al dulciurilor
- Asigurați-vă un aport corespunzător de calciu

➤ Alimentele nerafinate ajută la diminuarea numărului de carii dentare

➤ S-a demonstrat că fluorul reduce cariile dentare

Sinteză a stilului de viață alimentar sănătos

☑ Asigurați-vă alimentația din alimente variate.

☑ Creșteți consumul de cereale integrale, fructe și vegetale.

☑ Reduceți consumul de proteine animale și grăsimi.

☑ Mâncați puțin zahăr și grăsimi.

☑ Nu mâncați mai mult de 2-3 ouă pe săptămână. Folosiți rețete alimentare fără ouă.

☑ Beți multă apă între mese.

☑ Evitați alcoolul, tutunul, ceaiul, cafeaua.

☑ Mâncați bine la micul dejun și puțin la cină.

☑ Mențineți-vă greutatea optimă.

☑ Fiți un om activ; faceți exerciții fizice cel puțin 30 minute pe zi.

☑ Odihniți-vă suficient în fiecare zi.

☑ Reduceți stresul. Încredeți-vă în Dumnezeu.

☑ Buna dispoziție este un medicament important.

va urma

(preluat cu permisiunea autorului din „*Filosofia sănătății cumulate*“)



Stresul și remedii ale acestuia

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare



În articolele trecute am făcut o introducere în tema stresului.

Viața cotidiană în orice etapă a vieții ne oferă numeroase momente de tensiune, de încordare, și constrângere. Pe lângă solicitarea care apare din exterior, există și o presiune pe care o simțim în interior, manifestată la nivelul minții prin grijile pe care le acumulăm.

Această perturbare pe care stresul o provoacă, așa cum am amintit și în articolul trecut, este reversibilă. Deși momentele de tensiune nu dispar totdeauna din orizontul vieții, totuși reacția la stres poate să fie diferită dacă preîntâmpinăm și lucrăm la diluarea stresului, astfel încât să fie suportat de organism și să ne întărească încrederea.

Suntem prea puțin conștienți de valoarea păstrării echilibrului dintre minte și corp, cele două funcții esențiale care definesc omul. Orice tulburare anxioasă are un efect negativ asupra organismului, așa cum orice dezechilibru din organism are un efect asupra minții. Mergând mai departe, putem afirma că deși fiecare dintre noi reacționăm diferit la stres, există câțiva factori generali, care ne pot fi un sprijin în lupta contra stresului. Printre aceștia se numără: voința, credința și altruismul.

Voința

Ellen white, o scriitoare renumită pentru cărțile sale valoroase în domenii ca educația, familia, religia, amintește că „Cel care a creat mintea a stabilit și legile dezvoltării acesteia”...

” Voința constituie o putere ce guvernează natura umană, aducând toate celelalte însușiri ale ființei în stăpânirea ei. Voința nu înseamnă dorința, preferințele sau înclinația personală, ci puterea hotărâtoare care lucrează.... [în noi]... ascultarea sau neascultarea... Ea este puterea ce guvernează natura umană – puterea de a decide sau puterea de a alege. Totul depinde de acțiunea corectă a voinței.”

Voința trebuie îndrumată, nu înfrântă. Mulți care par neputincioși și se plâng fără încetare nu se află într-o stare atât de rea pe cât își imaginează. Unii dintre aceștia au o voință puternică; dacă aceasta va fi exercitată într-o direcție corectă, ar putea fi un instrument eficient în controlarea imaginației și ar putea învinge în felul acesta boala [și stresul]. Dar, prea adesea, se întâmplă ca voința să fie exercitată într-o direcție greșită și să refuze cu încăpățănare să se supună rațiunii. Această voință a decis deja întreaga situație; ei sunt neputincioși și își îndreaptă atenția doar spre neputințele de care vor suferi, fără să țină cont de părerea nimănui.

Prin folosirea corectă a voinței și disciplinei, omul poate ocoli multe situații stresante.

Credința

Deși mult prea puțin apreciată pentru valoarea ei, credința are de a face cu stresul mai mult decât putem sau vrem să înțelegem. Și totuși, apostolul Ioan, ucenicul iubit al Domnului Isus Hristos amintește: "Ceea ce câștigă biruința asupra lumii este credința noastră" (1 Ioan 5,4).

Acolo unde voința eșuează, sau slăbește, credința vine să întărească și să ofere noi ocazii de biruință. Credința religioasă, încrederea în existența unei ființe supreme inteligente și binevoitoare, descoperirea unui sens al vieții și a unor explicații coerente cu privire la originile lumii, vieții și omului, cultivarea

unor atitudini pozitive – cum ar fi speranța, recunoștința, iertarea-constituie uneori singurul antidot pentru stres, și de fiecare dată o structură de rezistență în contracararea stresului.

Aceasta este aliatul optimismului și al altruismului.

Altruismul

Un factor negativ care duce la accentuarea stresului și stărilor depresive, este alimentarea resentimentelor, a egocentrismului prin folosirea greșită a timpului și gândurilor noastre.

Din fericire, atitudinea altruistă, deschiderea spre nevoile altora, dirijarea voluntară a preocupărilor noastre spre soarta semenilor noștri mai apropiați sau îndepărtați, constituie o strategie eficientă pentru echilibrarea vieții în condiții de stres excesiv. A avea un sens în viață este extrem de important în anumite situații critice, iar altruismul, ne oferă posibilitatea găsirii acestui sens. În schimb egoismul ne afundă tot mai mult în anxietate și frustrare.

Am discutat în linii mari despre cei mai importanți factori interni în lupta împotriva stresului, și care ar trebui să constituie baza oricărei strategii anti-stres.

Pe lângă acești factori interni, putem deosebi și un important factor extern (cu impact asupra psihicului) și anume stilul de viață, determinat de : o alimentație corectă, oxigenarea corespunzătoare a organismului, folosirea regulată a apei, folosirea cu moderație a băilor solare, folosirea exercițiului fizic și a masajului, odihna, abținerea de la orice este dăunător și cumpătarea în tot ceea ce este benefic, și o bună dispoziție mentală.

Vom parcurge în următoarele rânduri primul pas în adoptarea unui stil de viață sănătos, și anume: alimentația.

Alimentația

Hrana este nevoia fundamentală a omului.

Lipsa acesteia în diferite țări duce la subnutriție. Pe lângă faptul că subnutriția slăbește organismul și îi periclitează fizicul, în faze avansate își pune amprenta și asupra psihicului. Milioane de oameni trăiesc cu această incertitudine a zilei de mâine, la care se adaugă riscul de îmbolnăvire și infometare.

La pol opus există supraalimentația, o boală care afectează locuitorii aflați în special în țările dezvoltate. În aceste condiții, stresului înfometării i se opune stresul caloriilor în plus. Tinerii și adulții sunt segmentul cel mai răspândit care trăiesc sub spectrul amenințător al obezității. Hrana este folosită ca ameliorator al stresului, însă se dovedește a fi un pseudo-remediu, prin lipsa cumpătării și îndeplinirea oricărui poftă indiferent de timp.

O altă sursă de stres o reprezintă calitatea alimentelor. Simțământul de nesiguranță este accentuat prin difuzarea de informații tot mai multe cu privire la ceea ce se numește pericolul îmbolnăvirilor datorat diferiților viruși, substanțe cancerigene introduse în produsele alimentare, produse modificate genetic, sau reziduri de pesticide găsite în alimente.

Acestea sunt doar unele dintre cele mai importante situații stresante întâlnite în domeniul alimentației.

-va urma-



“Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi”

RUGA

(părinți pentru copii, copiii pentru părinți)

*Părinții sunt în casa Ta, iubite, Doamne
Te așteaptă-n rugăciune zi de zi
Și așteaptă cu nesaț ei ziua-n care
Pe ceruri cu-ai Tăi îngeri ai să vii
Dar lacrimile curg din ochi și-obrajii
Au brazde-n ei de cât au plâns pentru copii
Căci ei la Tine au venit cu brațe goale
Și n-au alături și ai lor copii
De aceea ei se roagă și tot speră
Ca până-n clipa-n care ai să vii
Doar Duhul Tău mai poate să îi miște
Și să-i aducă-n casa Ta pe ai lor copii.*

*Copiii sunt în casa Ta, iubite, Doamne
Și-o rugă strigă-ntr-una zi de zi
Se roagă pentru cei ce le-au dat viață
Căci știu că în curând Tu ai să vii
Și n-au părinții aproape lângă Tine
De aceea strigă-ntr-una neîncetat
Căci ei sunt cei care i-au mângâiat
Și i-au crescut doar cu sudoarea frunții
Dar nu Te-au vrut și mulți i-au renegat
Dar ei mai speră și încă tot se roagă
Ca harul Tău cât este pe pământ
Să-i mustre și să-i certe Duhul Sfânt
Și astfel să-i aducă-n Casa Sfântă
Pe toți părinții după acest pământ.*

*Familii-ntregi nu sunt în adunare
Și toți se roagă zilnic pentru-ai lor
Mai speră și așteaptă ziua-n care
Vor fi cu toții în al Tău popor
De aceea Doamne nu-ncetează ruga
Părinților ce strigă ai lor copii
Și speră ca vor fi în adunare
Căci Tu curând pe ceruri ai să vii.
De aceea Doamne nu-ncetează ruga
Și-n rugăciune-i punem pe părinți
Căci scurt e timpul, scurtă este clipa
Și har nu va mai fi, căci Tu nu minți.*

Emilia Dinescu - Valea Stânii (Argeș)

AȘ VREA

*Aș vrea să pot plânge de fericire
Și în covor să Țes povestea de iubire
Aș vrea să spăl cu lacrima
Greșeala mea. Greșeală grea*

*Aș vrea să zbor ca pasărea
Și să-i fur fericirea
N-am aripi să pot zbura
Fericirea nu-i a mea*

Dana Ionescu – Nedelea (Prahova)

UNDE EȘTI?

In memoriam Victoria Ștefan

*Unde ești?
Te-am așteptat
în zorii tinereții mele
în amiezile însoțite
în serile lungi
de nădejdi
te-am chemat
mereu
cu sufletul
dorului greu.
Unde ești?
Fără tine sunt pasărea
cu zborul frânt
tu ai putea să-mi fii
aripa
cu care aș zbura
dar în zadar
te-am căutat
cu privirea
sufletului meu.
Unde ești?
Fără tine sunt creanga
ruptă de furtună
sunt o mână de țărână
fără folos
fii râul care mă udă
fii zăpada care mă-nvelește
fii cu mine pământ
Unde ești?*

Victoria Ștefan
Din volumul „Șoaptele nopții”

RUGĂCIUNE

*Doamne Isus aș vrea,
Ca Tu să-mi dai credință
Cum ai dat-o ucenicilor Tăi
Tu îmi ești Fratele cel Sfânt.*

*Doamne Isuse aș vrea
Ca Tu să-mi dai nădejde vie
În vremea aceasta de pe urmă
Să privesc sus la Golgota.*

*Doamne Isuse aș vrea
Ca Tu să-mi dai dragostea Ta
Prin dragostea Ta pot să trec
Biruiitor prin încercări și bucurii.*

*Doamne Isuse Îți mulțumesc,
Că Tu mi-ai dat credința, nădejdea și dragostea
Cum ești Tu Isuse cu Tatăl
Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt, Unul sunt!*

lordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

DIN NOU ACASĂ

*După opt luni de chin și rugăciune,
Am tot plâns și am oftat
Și la Domnul m-am rugat,
Domnul ruga mi-a ascultat
Și acasă m-am înapoiat.
Mama, fratele nu m-au primit
Și în spitale am dormit.
După două zile de stat în spitale
Frățiorul meu drag s-a îndurat
La poliție a apelat și acasă m-a luat.
Mama nu a avut ce spune
M-a primit cu suspine
Am plâns, am suspinat
Și din suflet am oftat
Lui Dumnezeu mă rog mereu
Să aibă grijă de sufletul meu.*

Pisău Eleonora – Săcele (Brașov)

RÂNDUNICA

*Prieteni dragi în rugă vin
Și Creatorului divin
Îi mulțumesc că m-a creat
Vouă și mie viață ne-a dat.*

*Ca pasăre eu zbor mereu,
Prietenă de felul meu
Cu toți acei ce mă iubesc
Și zborul îmi călăuzesc.*

*De multe ori privesc de sus
Cum apa toate le-a distrus!
Și cuibul meu cu cei trei pui
Ce i-am lăsat în grija Lui,*

*A Creatorului divin
Ce i-a îngrijit așa sublim,
De viața mea și viața lor
Și m-a lăsat în val să mor.*

*De aceea cu ciripitul meu
Îl rog pe Creatorul meu
Să mă ferească de acel val
Ca-n strâmtorări să stați la mal.*

Huțu Lidia – Botoșani

E ZIUA TA FRUMOASĂ DOAMNĂ

Afară-i frig și este iarnă,
Se lasă iarna peste sat:
E ziua ta, frumoasă doamnă
Și vorbe rele ne despart.

Ce mult aș vrea să fiu cu tine,
O clipă, doar să te sărut
Să-nec în lacrimi și suspine
Povara tristului trecut.

Să uit că-n viața asta scurtă,
N-am fost o clipă fericit,
Să uit că inima mă doare
Și sufletul mi l-ai rănit.

Mă-ndrept agale spre fereastră
Când fulgi de nea se-aștern ușor,
Și-mi amintesc, de noaptea-n care
Te mângâiam încetișor.

Sunt șapte ani și-n noaptea aceea
Ningea feeric ca-n povești,
Tu, printr-o tandră-mbrățișare
Îmi declarai că mă iubești.

Că-n viața asta zbuciumată
Vor fi necazuri, bucurii,
Vom fi alături mână-n mână
Și nimeni nu ne-o despărți!

S-a dus povestea de iubire,
Eu n-aș fi vrut să fie vis
Ai scris cuvântul „despărțire”
Rămâne-așa precum ai scris.

Afară-i frig și este iarnă
Se lasă seara peste sat,
E ziua ta, frumoasă doamnă
Și vorbe rele ne despart.

Tiuță Nicolae - Uda Paciurea (Teleorman)

DUMNEZEU CREATOR

Dragă creștine
Ajută săracul dacă poți
Nu uita să faci
Aproapelui tău numai bine
Că în viață ca să faci
Săracului tău bine, nu-i o rușine
Dacă respecti legile lui Dumnezeu,
El este cu tine.
Fă-i toate ce Hristos Iisus,
Te-nvață ce e bine! Tu creștine!

Elena Cernega Serghei

OMAGIU VIEȚII

Ce-i pasă lumii că eu sunt frânt
Citesc, scriu și cu durere cânt,
Aduc omagiu vieții trecătoare
Și tare mi-aș dori să fiu folositoare.

Cidem Narcis Brâslășu – Constanța

SUFERINȚA VOITĂ

Dumnezeu e iubirea
Și numai El ar vrea
Ca toată omenirea
Să simtă plutirea

Libertății. Dat fiind
Și nimic nevoind,
Căci omul suferind
Încă tăcut, el știind
că și noi fiind victime,
cu un scopanume
noi am venit în lume
și al nostru nume

pe care-l rostim
celui ce-i vorbim
și pe care-l iubim
iar răul nu-i dorim.

Dar reci suntem
Uneori și tăcem,
Căci noi credem
Și trebuie să avem
în noi încrederea
și cu toată puterea
că există vindecarea.
Dar nu, omenirea

Ca noi preferă a suferi
În adânci tăceri
Și fără încercări
Ar trebui ezitari

Să n-avem. O credință
plină de speranță
e o unică experiență
pentru orice ființă.

Dumitriu Antoanela Ecaterina
București

PARFUM DE IULIE

Cât de plăcută este luna lui cuptor,
Cu soarele pe cer cât mai arzător,
Ies în grădină, aerul înmiresmat este,
De unde oare acest parfum este?

Este teiul care din nou a înflorit,
Parfumul lui cu dărnicie ne-a oferit,
Aerul împarfumat de el îl respirăm,
Chiar dacă unii parfumul nu îl merităm.

Floarea lui înmiresmată ne spune
Că o să trăim fericiți pe această lume,
Dacă vom alege ceea ce este frumos,
O să trăim fericiți, sigur cu un rost.

Iată că floarea împarfumată de tei,
Ne arată drumul frumos al dragostei,
Chiar dacă drumu-i greu nu regretăm
La final binele și iubirea o să aflăm.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeș)

DE CE

De ce oare e atâta ură în lumea asta?
De ce oare oamenii nu se mai suportă?
De ce, Doamne, ne urâm unii pe alții?
Când Tu ne-ai zis să ne iubim ca frații
De ce, Doamne, atâta discriminare?
Că unu-i mic, altu mare
Unu-i gras, altu-i slab.
Dar Tu, Doamne, pe toți ne-ai creat
După chipul și asemănarea Ta.
Acum că unii nu-s bine
Doamne ei n-au nici-o vină
Doamne Te rog potolește lumea
Să nu se mai urască atâta
A ajuns soră cu frate
Să se învrăjbească până la moarte
Cu părinții nu se mai văd
Se urăsc, se dușmănesc,
Doamne ei nu se mai iubesc
Mai de mult trăiau bine
Acum se omoară pentru o pâine
Înainte le era teamă
De mânia dumnezeiască
Acum nu au nici un Dumnezeu
Toată lumea e a lor.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

ÎNCHEIERE

Pământ împădurit, ne revedem
Din ce în ce mai rar lângă izvoare
Dar spune-mi, nu îți sunt la fel de dragi
Sălbăticile păsări călătoare?

Peste străine așezări lumești
Duc câte-un fulg de-al tău, un cânt, din tine
Și frângu-le al lor zbor cu gloanțele haine
Eu n-am să uit c-aici am răs întâi,
Că am strigat întâia-njurătură

Că am gustat din scorburile faguri dulci
Ori gustul lacrimii sărate-n gură
Stângaci, iubind aici întâia oară
Ți-am spus, când nu-i spuseseam încă ei.
Tu m-ai vegheat încovoiat asupra-mi
Întâii șovăielnici pași ai mei.

Copiii cresc și unii se despart
De ceice le-au dat viață din iubire
Plecările din tine-n alte lumi
Să nu le iei nicicând drept despărțire

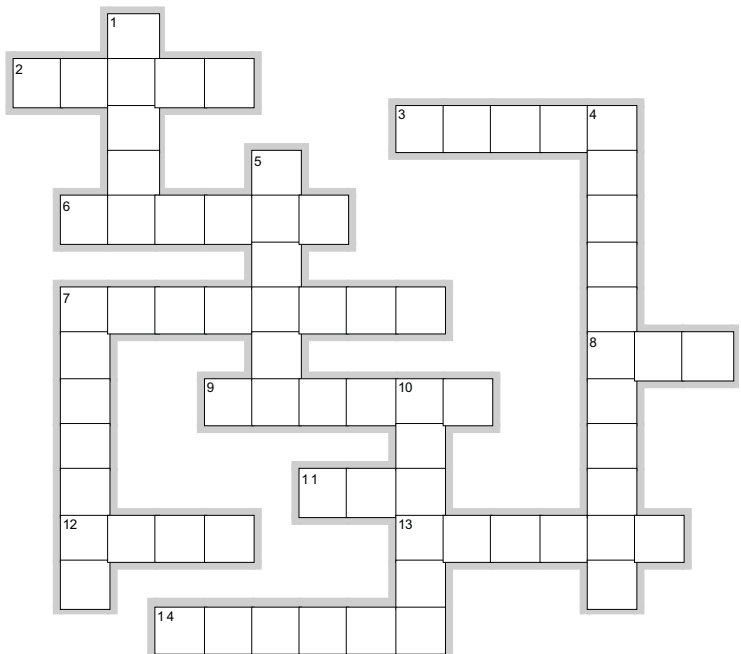
Când eu grelesc ori mă stropesc noroaie,
Mă tem căci vezi pe mine lungi și roaie.
Și-n foșnetul lumii din frunzișuri
Mă faci din om nevinovat copil.

Miculescu Marius – Bârlad

Cărțile Vechiului Testament

Orizontal

2. Care carte este denumită după acel om care a condus Israelul în Canaan?
3. Cine este autorul primelor 5 cărți ale vechiului testament?
6. David îl ucide pe Goliat în prima carte care este denumită după acest profet.
7. Această carte de înțelepciune a fost scrisă de regele Solomon.
8. Această carte este denumită după acel om care era fără prihană și curat la suflet fiind din țara lui Uț și care a suferit o mare încercare.
9. În această carte se află faimoasa poveste a lui Șadrac, Meșac și Abed-Nego care au fost aruncați în cuptorul aprins.
11. Această carte este denumită după nora lui Naomi.
12. Această carte este denumită după profetul care a fost înghițit de un peste uriaș.
13. În ce carte a dat Moise cele 10 porunci?
14. Această carte este denumită după acel om care a condus reconstruirea zidurilor Ierusalimului.



Vertical

1. În această carte profetul vede o viziune a lui Dumnezeu în templul Său în anul morții împăratului Ozia.
4. "O, deșertăciune a deșertăciunilor" spune Predicatorul în această carte.
5. Ce carte conține crearea universului?
7. În această carte de laude sunt 150 de compuneri.
10. Această carte își are numele după orfana evreică care a devenit regina Persiei și a cruțat pe evrei de la distrugere.

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

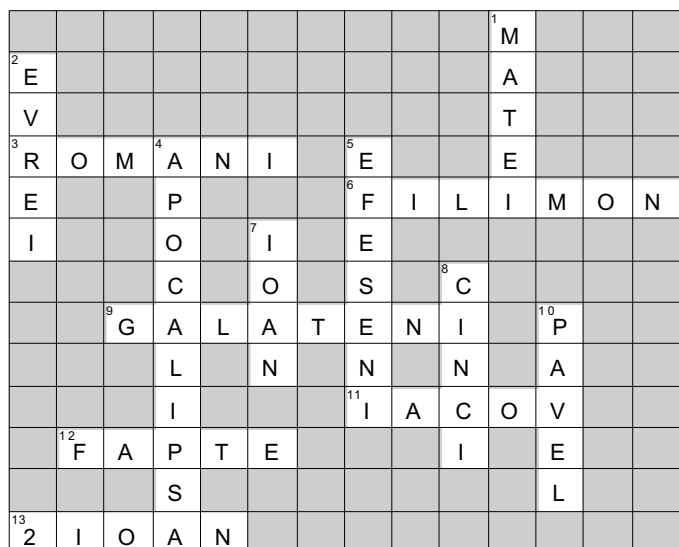
Cărțile Noului Testament

Orizontal

3. **ROMANI**—În ce carte găsim că nimic nu ne poate despărți de dragostea lui Dumnezeu?
6. **FILIMON**—Care carte este denumită după numele stăpânului lui Onisim?
9. **GALATENI**—Care carte listează roadele Duhului?
11. **IACOV**—În ce carte este scris: "Credința fără fapte este moartă?"
12. **FAPTE**—În care carte este scris despre convertirea lui Pavel?
13. **2IOAN**—Care este cea mai scurtă carte?

Vertical

1. **MATEI**—Prima carte a Noului Testament
2. **EVREI**—În care carte se află cel mai faimos capitol despre credință?
4. **APOCALIPSA**—Care carte vorbește cel mai mult despre sfârșitul timpurilor?
5. **EFESENI**—În ce carte găsim armura lui Dumnezeu?
7. **IOAN**—Ultima evanghelie dintre cele patru.
8. **CINCI**—Câte cărți îl au ca autor pe Ioan
10. **PAVEL**—Cine este autorul cărților 1 și 2 Timotei?



..... Anunturile redactiei :::: Anunturile redactiei :::: Anunturile redactiei ::::

IMPORTANT

Un lucru extraordinar de frumos este faptul că prin paginile revistei mulți și-au regăsit foști colegi sau vechi prieteni, reînnodând relații vechi, alții și-au făcut noi prieteni sau și-au găsit tovarășul de viață. Dureros este faptul că a apărut riscul ca în vreuna din luni, dată fiind și dorința unora dintre cititori de a publica anunțul câteva luni la rând, spațiul destinat rubricii „*Doresc să corespondez*” să devină neîncăpător. De mărit spațiul nu se poate mări, așa că, în luna în care solicitarea de a publica anunțurile de corespondență va depăși spațiul rezervat, voi fi nevoit ca acele anunțuri care au mai apărut și-n numerele de dinainte, să nu le mai public în numărul respectiv, urmând a le publica, cu toată plăcerea, în numerele viitoare, imediat ce spațiul va permite acest lucru.

IMPORTANT

Rog din toată inima pe cei care au darul acesta deosebit de a compune poezii, să nu-mi mai trimită 10-20 de poezii odată. Există riscul să public doar una, în luna respectivă, iar celelalte, dat fiind faptul că primesc multe în fiecare lună, să rămână nepublicate. Trimiteți-mi una, maxim două într-o lună. (Rog pe cei / cele care mi-au trimis volume de poezii să mă sune sau să scrie, sugerându-mi ce poezie doresc a fi publicată.)

De asemenea, este foarte posibil ca în unele luni să primesc multe poezii și astfel, din nefericire, voi fi nevoit ca una sau mai multe să nu le pot publica.

Vă multumesc tuturor, anticipat, pentru înțelegere!

..... Anunturi de la cititori Anunturi de la cititori Anunturi de la cititori

Amăreanu Aurelia

Peugeot 807, 2.2 HDI, an fabricație: 2005, 150,000 km, transmisie manuală, putere: 90 kW (122 CP), cilindree: 2179 cm cubi, diesel, ABS, geamuri electrice, oglinzi electrice, aer condiționat, jante aliaj, controlul tracțiunii, închidere centralizată, alarmă, airbag, radio/CD, servo direcție, computer bord, xenon, pilot automat, scaune încălzite, senzori ploaie, ESP, proiectoare ceață, comenzi volan, senzori parcare, diferențial blocabil, parbriz încălzit, fără accident, carte service, filtru particule. 9.500 euro, negociabil. **0729-306180**

Florin

Vând bicicletă medicală performantă, în stare perfectă de funcționare, dotată cu următoarele opțiuni: Afisaj: kilometraj, puls, și scăderea calorilor. (pret 750 RON, pret fix).

Persoană de contact: Florin, cei interesați mă pot suna la nr. 0743-470078

Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Maria Moinescu

Doresc să îmi lansez o carte de poezii și aș vrea să găsesc un sponsor. Dacă sunt persoane care vor să mă ajute să-mi împlinesc visul le voi fi recunoscătoare. Sper să găsesc persoane care să aibă un suflet mare să mă ajute.

De asemenea, doresc să găsesc o firmă care să mă ajute să pot munci acasă. Adresa mea este: **Șoseaua Olteniței, nr. 248, bl. 123, sc. 1, et. 5, ap. 31, loc. București, tel. 0769-770384, iar cea de e-mail: maria_moinescu@yahoo.com**

Anonim

Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor și este omologată și înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi și încălzire electrice, ABS, este super dotată. ITP 2012. Preț negociabil. Tel. **0746-580551** Tel. **0741-043353**

Teodor

Sunt persoană cu handicap locomotor gr. 1 și doresc, dacă e cu putință, să fac un pelerinaj în Ucraina. Având în vedere că pensia socială e foarte mică și am nevoie de însoțitor, această excursie mă costă în jur de 900 Euro. Apelez la cei cu credință în Dumnezeu și parte financiară foarte bună. Cont: R044BRDE320SV11142943200 BRD

Vă multumesc anticipat, din suflet! Tel. 0741-043353

Chiriță Alexandra – Balsa (Hunedoara)

*Sunt persoană cu handicap gr. 1 și am nevoie de un scaun sau cărucior pentru toaletă. Rog pe cei care cunosc o fundație sau asociație, din zona București sau Hunedoara, care pot oferi un asemenea cărucior, să mă anunțe. Tel. **0254-648116; 0765-493816** sau **0765-493817**. Vă mulțumesc!*

Stefan Angela

Pe 14.09.2008, de ziua crucii, ne-a părăsit Victoria Ștefan. Rog prietenii să aprindă o lumânare în acea zi. Nu te vom uita! Familia Ștefan. **0241-510405 și 0770-416721**

Genevlonel – Crânqu (Teleorman)

URGENT! Sunt persoană cu handicap fizic. Am nevoie de o familie să mă îngrijească. **Genev Ionel, str. Principală, com. Crângu, jud. Teleorman, tel. 0247-329708**

Pintilie Nicolae

Vând motoscuter electric pe 3 roti pentru persoane cu handicap. 0767-360417 si 0760-809729

Stroia Aurel

*Mă numesc Stroia Aurel și m-ar interesa un ceas de mână vorbitor. Oricine are o informație în acest sens rog să mă contacteze la **0763-712710***

Dorel – Alexandria

*Am un motoscuter electric, Sterling, defect și caut montajul electronic de la un scuter / cărucior defect (meccanic),
contra cost. Tel. 0767-682632*

Nota redactiei: Responsabilitatea corectitudinii informatiilor din anunturi, apartine în totalitate autorilor!

..... Să ne rugăm pentru Să ne rugăm pentru Să ne rugăm pentru

Avem un Dumnezeu atât de iubitor și de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea și a lui personal, pentru ca revista să meargă înainte.

Pentru sănătatea lui Constantin Ganea, Cristian Eugen Belciu, Anișoara Cojocar, Geta Schipor, a noii mele prietene Mariana Gheți.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm pentru sponsori, pentru toți prietenii de suferință, și nu în ultimul rând pentru Aurel Burcea și pentru familia sa, sănătate multă și Dumnezeu să ne ajute.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea.

Să ne rugăm pentru fratele George Uba, pentru Clubul „Ridică-te și umblă”.

Să ne rugăm pentru toți care trec prin încercări ca Dumnezeu să lase vindecare sufletească și trupească.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Să ne rugăm pentru toți aceia care, în urma

inundațiilor, au rămas fără un acoperiș deasupra capului.

Huțu Lidia – Botoșani

Rog din toată inima cititorii să se roage, atât pentru problemele, pentru necesitățile cât și pentru sănătatea familiei mele.

Fănuț Nița – Carani (Timiș)

Să ne rugăm, prieteni, pentru sănătatea d-lui Aurel Burcea, a familiei sale și-a tuturor suferinzilor din lume.

Să ne ajute Dumnezeu și să fie cu noi mereu.

Cojocar Anișoara – Plopeni (Constanța)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din București, să găsim sponsori pentru ele, pentru activitățile ce se vor desfășura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Tipograful m-a anunțat că, pe lângă majorarea TVA-ului, a crescut și prețul la hârtie și cerneală, așa că prețul tipăririi revistei a crescut destul de mult. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos”.

Mulțumiri multe sponsorilor și celor care s-au rugat și vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) și pentru ca revista să poată apărea și în viitor. Bunul Dumnezeu abia așteaptă să ne ajute și în continuare.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

..... La Mulți ANI! La Mulți ANI! La Mulți ANI! La Mulți ANI!

Pop Mihai – Breb (Maramureș)

Pentru **Anișoara** din Valea Seacă, care pe 3 septembrie a adăugat o frumoasă floare de crin la buchetul vieții. Îi doresc din suflet un sincer și prietenos „La mulți ani!”, cu multă sănătate, fericire, bucurii multe, împlinirea tuturor dorințelor! Fie ca Atotputernicul Părinte / Să-ți încununeze fruntea obosită / De-atâtea și-atâtea poveri, / Cu bucuria veșnic vie / A zecilor de mii de primăveri!

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Pe 11 septembrie **Silvia Mărgineanu** împlinește o frumoasă vârstă. „Noi prietenii de altă dată / te felicităm încă odată / să nu uiți mândră față / că ne este dor și ești iertată!” „La mulți ani!”

Nicușor

Pentru **Mihaela** din Brașov. De ziua ta, 13 august, multă sănătate și cât mai multe bucurii. „La mulți ani!”

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Pentru **Petrariu Lili** (Botoșani), **Bodan Elena** (Teleorman), **Pisău Eleonora** (Brașov), **Chira Simona** (Maramureș), **Din Petre** (Olt), mai pun o crizantemă în buchetul vieții, le doresc multă sănătate și să le dea Dumnezeu putere de a depăși obstacolele vieții. „La mulți ani!”

Popescu Gheorghe – Arcani (Gorj)

Un călduros „La mulți ani!” pentru soția mea **Popescu Rodica** care pe data de 13 septembrie împlinește o frumoasă vârstă. Îi doresc multă, f.f.f. multă sănătate, fericire, mult noroc în viață și TE IUBESC.

Doresc „La mulți ani!” pentru nașa mea **Popescu Rodica** (11 septembrie). Împreună cu întreaga familie îi doresc multă sănătate, fericire și noroc.

Fănuț Nița – Carani (Timiș)

Pentru soțul meu **Nicu Ștefan Fănuț**, deoarece pe 12 septembrie împlinește 43 de ani. Îi doresc „La mulți ani!” și multă sănătate și binecuvântări cerești din partea mea și a copiilor. Ioana, Denis și Cătălin.

Cojocar Anișoara – Plopeni (Constanța)

Pe data de 11 septembrie fiica mea dragă **Marilena** mai prinde o garoafă în a vieții coroană: „Nu știu când ai crescut / Nici când mamă ai devenit / Dar anii iute au trecut / Ești tu însuși o floare / În buchetul vieții tale!” „La mulți ani!” scumpa mea să ne trăiești. Dumnezeu să-ți dăruiască sănătate și tot ce-i mai bun în viață! Fericită mereu să fii lângă soțul tău și-ai tăi copii!



Famiile cu venituri mici vor primi alocații de susținere, din 2011

Avocat DANA BORDEIANU

Guvernul a aprobat, luni, în primă lectură, proiectul de lege prin care familiile cu venituri reduse, de până la 370 lei/persoană, ar putea beneficia de un ajutor financiar suplimentar constând într-o alocație pentru susținerea familiei. Suma ar urma să se acorde diferențiat, în funcție de numărul copiilor. De asemenea, în cazul familiilor monoparentale alocația va fi mai mare decât în cazul familiilor cu doi părinți.

Proiectul de Lege privind alocația pentru susținerea familiei instituie o nouă formă de sprijin pentru familiile cu venituri reduse care au în creștere și îngrijire copii în vârstă de până la 18 ani. Alocația se va acorda atât familiilor cu doi părinți, cât și familiilor monoparentale. De asemenea, vor fi considerați ca făcând parte din familie și copiii adoptați, încredințați în vederea adopției sau aflați în plasament familial, inclusiv la asistentul maternal profesionist ori pentru care s-a instituit tutela.

Prevederile acestui proiect ar urma să se aplice începând cu 1 ianuarie 2011.

Potrivit notei de fundamentare, noua alocație se va acorda potrivit unei proceduri similare cu cea prevăzută până în prezent pentru alocațiile familiale menționate anterior.

Astfel, în cazul familiei cu doi părinți, **al cărei venit net mediu lunar pe membru de familie se situează până la 200 lei**, cuantumul lunar al alocației este stabilit după cum urmează:

- a) 40 lei pentru familia cu un copil;
- b) 80 lei pentru familia cu 2 copii;
- c) 120 lei pentru familia cu 3 copii;
- d) 160 lei pentru familia cu 4 copii și mai mulți.

În cazul în care **venitul familiei cu doi părinți se situează între 201 și 370 de lei**, cuantumul alocației este stabilit după cum urmează:

- a) 30 lei pentru familia cu un copil;
- b) 60 lei pentru familia cu 2 copii;
- c) 90 lei pentru familia cu 3 copii;
- d) 120 lei pentru familia cu 4 copii și mai mulți.

Totodată, pentru **familia monoparentală, al cărei venit net mediu lunar pe membru de familie**



se situează până la 200 lei, cuantumul lunar al alocației este stabilit după cum urmează:

- a) 60 lei pentru familia cu un copil;
- b) 120 lei pentru familia cu 2 copii;
- c) 180 lei pentru familia cu 3 copii;
- d) 240 lei pentru familia cu 4 copii și mai mulți.

În același timp, dacă **venitul familiilor monoparentale este cuprins între 201 lei și 370 lei**, cuantumul alocației este stabilit după cum urmează:

- e) 45 lei pentru familia cu un copil;
- f) 90 lei pentru familia cu 2 copii;
- g) 135 lei pentru familia cu 3 copii;
- h) 180 lei pentru familia cu 4 copii și mai mulți.

În proiect se precizează că, la stabilirea veniturilor pe baza cărora se acordă alocația, se iau în considerare toate veniturile pe care membrii familiei le realizează sau, după caz, le-au realizat în ultima luna înainte de solicitarea dreptului, inclusiv cele care provin din drepturi de asigurări sociale de stat, asigurări pentru șomaj, obligații legale de întreținere, indemnizații cu caracter permanent, precum și alte creanțe legale. De asemenea, dacă familia are în proprietate terenuri, clădiri, spații locative sau alte bunuri, mobile ori imobile, la stabilirea venitului net lunar se iau în considerare arenda, chiriile, alte fructe civile, naturale sau industriale, produse de acestea.

-va urma-

Material preluat de pe www.avocatnet.ro

P.S. Doresc să subliniez că acesta este încă un proiect de lege – însă, probabil că va fi adoptat curând.

Povestea unei fete care a ales să trăiască

(partea a II-a)

Traducerea și adaptarea
LILIANA FLOREA - Canada

Serviciile de urgență au trimis o ambulanță care a ajuns în Rancagua în 4 minute. Victor Solis, paramedicul de pe salvare a avut puține speranțe că va mai găsi victima în viață. Când au ajuns, fata gemea. În ciuda faptului că pierduse extrem de mult sânge, Daniela era încă lucidă. Ba chiar a început să spună din memorie numele părinților, numărul de telefon, și pe cel al unchiului ei. "Shhh! Nu mai vorbi! Stai liniștită!", spunea doctorul. Ceilalți veneau în grabă cu targa și mai mult echipament.

"Este moartă?" întrebau ei. "Sunt moartă?" întreba și Daniela. „Nu, nu pot fi!”

"Nu sunt moartă!", a strigat Daniela, și puterea ei i-a șocat pe doctori.

Echipa a lucrat rapid, în special ca să oprească scurgerea sângelui din fiecare membru. În timp ce făceau aceste manevre, au simțit un mic tremur și un zgomot de la un alt tren care se apropia. Ca să rămână acolo ar fi fost riscant, dar nici nu ar fi avut vreme sa o scoată de acolo.

"Vine un tren!" a spus Solis. "Trebuie să ne retragem. Ne întoarcem imediat."

"Nu mă lăsați!" a strigat Daniela, în timp ce echipa s-a retras exact la timp.

Daniela a simțit briza răcoroasă a vântului de la trenul care a trecut pe lângă ea. Părea că nu se mai termină. De cealaltă parte, Solis care nu putea să o vadă, a avut impresia că trenul era infinit. Cum a trecut, a alergat înapoi lângă fată, și a fost ușurat să vadă că este încă în viață. Ambulanța a ajuns repede la spital. Pe toți oamenii pe care i-a văzut, Daniela îi întreba: "O să fiu bine?" Abia în lift, spre camera de operație a membrilor

amputate, un doctor i-a răspuns calm: "O să fii perfectă".

Pentru prima dată de la accident, Daniela a putut în sfârșit să se relaxeze. "Am făcut tot ce am putut. Sunt în mâinile doctorilor", s-a gândit ea. Acum voia doar să se odihnească. Și a închis ochii.

Acasă la familia Garcia, în Rancagua, telefonul a sunat cu puțin după ora 11 noaptea. Cei de la spital au refuzat să dea mai multe detalii dar le-au cerut să vină imediat. Părinților le-a luat pe drum o oră.

Între timp, Ricardo, prietenul Danielei, a primit un telefon de la niște prieteni care se aflau în tren. În momentul în care Daniela a dispărut, cineva a încercat să oprească trenul, dar cei care conduceau trenul au refuzat să creadă că cineva ar fi putut să cadă. Un prieten l-a ajutat să

**"Viața ta va fi
ceea ce tu
vei face cu ea"**

ajungă la spital unde s-a alăturat familiei.

Daniela a fost dusă pentru o zi la Santiago. Apoi a stat 6 săptămâni în spital fiind zilnic vizitată de prietenul ei Ricardo, de familie și prieteni. Cea mai grea parte a acelor zile de refacere a fost durerea și senzațiile fantomă din membrele dispărute. În timp, acestea au dispărut cu ajutorul meditației și a terapiei japoneze reiki care are ca scop manipularea energiei corpului în așa fel încât să reducă și să controleze răspunsurile neuronale în marea majoritatea a timpului

Tatăl Danielei a găsit cel mai bun loc unde fiica sa a putut beneficia de proteze și de exercițiile necesare de reabilitare. El a ales renumitul Institut de Reabilitare Moss, de pe lângă Universitatea Albert Einstein, în Philadelphia, Pennsylvania. Daniela a ajuns în februarie, într-o sâmbătă cu ninsoare și a rămas acolo șase săptămâni. În fiecare zi a lucrat cu o echipă de specialiști care au învățat-o să meargă, să mănânce și să performeze alte activități zilnice cu ajutorul membrilor artificiale.

Daniela a stabilit o legătură specială cu șeful echipei, Dr. Alberto Esquenazi. Acesta nu numai că vorbea limba spaniolă, dar și el își pierduse mâna dreaptă într-o explozie din laborator. În locul mâinii purta un cârlig. El i-a dat speranță.

În numai patru zile de când a ajuns, iar pentru echipa de protezare - numai două zile, Daniela și-a văzut prima pereche de picioare artificiale. Când și-a pus în grabă protezele și fizioterapeutul Mary Lucas a ajutat-o să se ridice în picioare, fața i-a strălucit de o bucurie deplină. Pentru prima dată de la accident, putea să privească direct în ochii celorlalți. A strigat de fericire. Aceasta i-a dat o mare putere și determinare.

Curând a făcut progrese extraordinare și a învățat tehnicile de folosire a mușchilor spatelui de care erau atașate fire cu ajutorul cărora putea să deschidă și să închidă mâinile. În scurt timp putea să țină și să manevreze obiecte. A devenit atât de îndemânică, încât putea singură să se machieze și să se pieptene. Cu toate acestea, echipa era îngrijorată că ar putea să vină și curba de criză. Era prea optimistă. Curând, Daniela a realizat că lucrurile nu vor mai fi niciodată ca înainte și, câteodată,

>>> continuare din pagina 16

lacrimile îi alunecau pe obraji, forțată fiind să accepte realitatea.

Doctorul i-a spus: "Întotdeauna îți vor lipsi mâinile tale. Nimic din ceea ce facem noi aici nu-ți va înlocui ceea ce ai pierdut. Cu toate acestea ai opțiuni. Poți alege să te ascunzi într-un colț și niciodată să nu mai ieși de acolo, sau să accepți provocarea de a învăța să faci tot ce poți mai bine cu ceea ce ai."

Daniela a știut că are dreptate și, în ciuda momentelor de tristețe, s-a supus cu toată puterea exercițiilor de fizioterapie.

Ea s-a hotărât să se agațe de cuvintele doctorului Esquenazi: "Viața ta va fi ceea ce vrei tu să faci cu ea."

După cele 6 săptămâni petrecute la Institutul Moss s-a reîntors la Santiago împreună cu familia. Ricardo (Richard) îi aștepta la aeroport. A revăzut-o pe Daniela cum a apărut pentru prima dată cu protezele și zâmbetu-i larg, entuziast, caracteristic. Era jubilantă, și orice îndoială că ar putea sau nu să rămână cu ea au dispărut complet.

Câteva luni mai târziu, Daniela s-a reîntors la Institutul Moss pentru încă o vreme ca să-și ajusteze protezele și să învețe din nou să conducă mașina. A avut parte de o bucurie intensă când a reușit să acționeze într-un balans delicat mașina cu membrele artificiale.

La aproape exact un an de la accident, Daniela s-a reîntors la Facultatea de Medicină, determinată fiind să nu accepte nici un tratament special și să performeze ori să eșueze potrivit cu propriile sale abilități. Ținta ei era să devină medic specialist în reabilitare, ca Dr. Esquenazi. Dăruindu-se acestui scop cu toată puterea, a obținut rezultate mai bune ca niciodată și a devenit astfel primul medic specialist cu amputații quadruple (toate cele patru membre amputate) din lume.

În noiembrie 2003, în urma unei emisiuni televizate, la care a participat în scopul colectării de fonduri pentru copiii bolnavi, Daniela s-a hotărât ca, în ciuda faptului că nu este scriitoare, să-și scrie totuși

povestea vieții în felul ei. Încet, încet, a început să scrie pasaje scurte în timpul liber, prin care relatează detaliile accidentului și reabilitarea sa, apăsând literă cu literă tastele computerului. „Într-o dimineață, m-am trezit cu impulsul că trebuie să termin cartea. N-am fost sigură că va fi publicată, dar am vrut să încerc.” A fost total surprinsă când Casa de Editură Radom a cumpărat drepturile de publicare. Prima ediție a cărții sale: «Am ales să trăiesc» ("I chose to live") a fost epuizată foarte curând. În 2008 a ajuns la a patrusprezecea ediție. Daniela a devenit astfel o personalitate remarcabilă, autoarea unei cărți de senzație.



Acum oameni din toată lumea, inclusiv din India, îi trimit scrisori și-i spun că povestea vieții ei i-a inspirat și le-a indus curajul de a face față provocărilor propriilor vieți, de a face tot ce pot ca să dezrădăcineze minciuna că ei n-ar putea să-și urmeze destinul de a fi fericiți. Daniela păstrează toate aceste scrisori într-un cufăr special, pe care-l numește cufărul fericirii.

"Am scris cartea pentru că am găsit că este terapeutică". M-a ajutat să mă eliberez. Nu am știut că va putea ajuta atât de mulți oameni și acest lucru este foarte deosebit pentru mine."

Acum notați micile lucruri pe care Daniela le mai face. Îi place să meargă pe bicicletă. Adoră să gătească. Simț ceva aparte când o

vezi cum își palpează pacienții cu protezele.

"Se simte diferit. Nu este chiar o percepție deplină, dar simt ceva. Ființa umană are abilitatea de a compensa, iar creierul învață să interpreteze informația. Nu pot explica, dar eu chiar simt cu cârligele (protezele de la mâini)".

Relația sa cu Richard a fost explozivă. În martie 2007, după ce cuplul a făcut o călătorie în Europa, acesta a cerut-o în căsătorie. El planificase momentul cu luni înainte. "Ca să fiu sincer, când s-a întâmplat accidentul, nu am știut cum ne va afecta și ce vom face cu relația noastră. Dacă Daniela s-ar fi plâns tot timpul după ce a pierdut, poate că n-aș fi rezistat. Dar ea nu s-a purtat deloc așa. N-a lăsat ca accidentul să o definească sau să o limiteze. Am știut că vreau să-mi petrec tot restul vieții mele alături de ea."

În septembrie 2007, în fața a 300 de invitați din familie și prieteni, mirii și-au serbat nunta și au dansat toată noaptea. Curând, își doresc să aibă o familie largită.

?inta Danielei astăzi este aceeași ca și înainte de accident: de a fi un medic bun în reabilitare, atât pe latura calităților profesionale cât și pe cea umană (prin felul în care-și apropie pacienții, îi ajută să-și învingă traumele și rănilor, și-i invită să-și reajusteze viața încât să o trăiască pe deplin), de a fi o soție bună și poate mamă într-o zi.

Oricum, cel mai important lucru este acela că ea își dorește să-și ațintească privirea nu spre ceea ce a pierdut ci spre darul minunat al vieții, care este o sursă suficientă de fericire, având neîncetat în amintire cuvintele Dr. Esquenazi: "Viața ta va fi ceea ce vrei tu să faci cu ea."

-sfârșit-

Sursa: <http://life-that-i-touch.blogspot.com/2009/09/story-of-girl-he-chose-to-live.html>

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Mă bucur tare mult faptul că toți membrii familiei ați devenit prieteni ai revistei. Salutări calde Ozanei și lui Liviu. Cât despre criticile nedrepte care vi s-au adus...

Borșan Marius – Arad

Mă bucur că ați scris și că revista v-a ajutat să legați prietenii. Din nefericire, asociația nu are filială în Arad. Cât despre dorința d-voastră de a vă implica voluntar în ajutorarea semenilor, este de apreciat. Interesați-vă la asociațiile și fundațiile din județul d-voastră și prezentați-le dorința pe care o aveți.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Mulțumesc mult pentru urări și pentru toate cele ce ai scris. Te gândești mereu la ceilalți și asta e foarte bine.

Huțu Lidia – Botoșani

Când citesc cum bunul Dumnezeu lucrează, folosindu-se și de această revistă, inima mi se umple de bucurie și recunoștință. Domnul cu voi și acum și în veșnicie.

Miculescu Marius – Bârlad

Cu respect vă răspund că nu dețin nici una din cărțile de care mă întrebați, însă în ceea ce privește un „îndrumător” în studiul Bibliei, vă recomand cu căldură un Institut Biblic prin corespondență: „Sola Scriptura” C.P. 23, O.P. 9, sect. 2, București, tel. 021-2107380, sau dacă vreți mai aproape C.P. 94, O.P. 9, Bacău, tel. 0234-581358.

Tiuță Nicolae – Uda Paciurea (Teleorman)

De vreo 2-3 ani mă gândesc și mă rog ca să ia cineva inițiativa de a pune revista și în format mp3 (audio) pentru prietenii nevăzători, însă... până acum nu s-a anunțat nimeni. Prietenilor nevăzători care au acces la internet și-mi cer să le trimit revista și în format text, le pot îndeplini ușor rugămintea.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeș)

Scrisorile tale au fost întotdeauna echilibrate și pline de realism. Într-adevăr, multe și urâte se petrec astăzi în jurul nostru și în lume. Ferice de omul care are ochi pentru Dumnezeu, natură, cultură, etc., rămânând însă conștient și de realitatea urâtă și crudă a lumii în care trăim, precum și de direcția îngrijorătoare în care se îndreaptă aceasta.

Fănuț Nița – Carani (Timiș)

Scrisoarea d-voastră m-a impresionat prin sinceritatea și deschiderea arătate. Aveți multe greutăți dar bunul Dumnezeu v-a binecuvântat din plin cu o familie deosebită. Cu El, împreună, veți trece cu siguranță peste toate. Aștept viitoarele scrisori.

Cojocar Anisoara – Plopeni (Constanța)

Mă bucur că v-am putut fi de ajutor și mă rog ca lucrurile să se așeze și la noi pe niște temelii drepte și de nezdruccinat. Continuați să vă încredeți în El și căutați mereu Voia Lui. Este demn de toată încrederea!

Ionescu Dana – Nedelea (Prahova)

Sunt sigur că descoperirea revistei nu este o întâmplare. Cu toată plăcerea am să public din poeziile trimise, însă țin să-ți spun că multe mi le-ai trimis fără titlu, așa că te rog, mai trimite-le odată. Mulțumesc!

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

Cu fiecare scrisoare pe care mi-o trimiți îmi dau seama că ești un om deosebit, o luptătoare în adevăratul sens al cuvântului (am vizitat de multe ori un prieten într-un cămin spital unde erau și bolnavi psihici, așa că am idee de atmosfera dintr-un astfel de loc). Iar faptul că te încrezi în bunul Dumnezeu, va face din tine o biruitoare. Încrede-te mereu în dragostea și-n purtarea Sa de grijă. Fii puternică în El!

Mihai Marga

Frumoase gânduri despre revistă și despre cititorii ei, însă, din nefericire, spațiul nu permite publicarea lor. Cât despre cele foarte frumoase pe care le-ați scris despre Maggie, ar fi frumos să le trimiteți personal, prin e-mail. Cu siguranță s-ar bucura.

Și aveți perfectă dreptate: tot ce e frumos și de apreciat în viețile noastre, se datorează în totalitate Lui.

Vă mulțumesc încă o dată, din toată inima, pentru tot.

Cloșcă Florica – Vlăsinești; Dobra Doina – Ciolănești (Teleorman); Ani Maior – Șimleul Silvaniei (Sălaj); Ungureanu Claudia – Nămolosa; Stanciu Costel – Buzău; Barbu Sorin; Magda – Rădăuți; Ordace George & Veronica.

Scurte dar de suflet mesajele voastre. Mulțumesc!

Doresc să corespundeze:

Mariana

Bună, sunt Mariana! Am 30 de ani și sunt nevăzătoare, gr. 1. Sunt o persoană sensibilă, sinceră și serioasă. Îmi place natura, îmi plac călătoriile și lectura. Visez la o dragoste adevărată. Până acum nu am avut-o, ci am fost doar dezamăgită. Din adâncul valului dezamăgirii încă mai supra-viețuiește un gram de speranță că o voi avea. Oare se va putea?

Dacă undeva ești, dornic să iubești și să fii iubit cu adevărat, dacă ai bun simț și ești educat, dacă îți place adevărul și urăști minciuna, dacă știi să respecti și ai inima deschisă, dă-mi un prilej să te cunosc.

Vreau să-ți mai dau câteva detalii despre mine: sunt divorțată, fără obligații. Nu am vicii și doresc același lucru și de la tine. Exclud persoanele de etnie rromă. 0762-038463.

Setreanu Dumitru Alexandru

Am 23 de ani, sunt persoană cu dizabilități și aș dori să cunosc o fată cu aceleași probleme. 0735-056407

Alexe

Mă numesc Alexe, din județul Neamț, am 28 de ani, doresc să cunosc tânără, cu vârsta între 18-32 ani. Sunt nevăzător gr. 1. Tânăra poate fi și din zone inundabile. Pentru anumite relații pot fi contactat la 0766-282690; 0769-309081.

Adrian

Mă numesc Adrian, am 25 de ani, sunt din loc. Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi și am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 și 25 de ani și care să fie serioasă. 0752-264192.

Chiru Cristian

Mă numesc Cristian Chiru, am 26 de ani și doresc să cunosc o fată pentru o relație de prietenie care să ducă spre căsătorie. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, modestă și frumoasă. Vârsta fetei să fie între 20 și 30 de ani. Pot fi contactat de luni până vineri după ora 19:00 și sâmbăta și duminica toată ziua, la următoarele telefoane: 0767-366965; 0729-227315; 0748-952800

Haraga Șofron

Mă numesc Haraga Șofron, am 35 de ani, sunt persoană nevăzătoare complet. Îmi doresc o fată cu vârsta între 25-35 ani, în vederea unei relații de prietenie care să ducă spre căsătorie. Mă puteți găsi la următoarele telefoane: 0760-058911 și 0748-508811. Rog seriozitate!

Irinel

Mă numesc Irinel, am 21 de ani, sunt din Ploiești. Doresc

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

o relație de prietenie cu o fată, relație care să ducă la căsătorie. Fata să aibă între 19-24 ani. Doresc seriozitate. Pot fi găsit la **0748-362925**

Alexandru (Călărași)

Creștin adventist, 39 ani, ochi albaștri, 1,80 m înălțime, 70 kg. Doresc să cunosc o fată creștină, cu sau fără handicap, pentru prietenie - căsătorie. Tel. **0720-154534** și **0760-039547**

Anonimă

Bună! Am 44 de ani, un handicap fizic ușor, gr. 2. Doresc să cunosc un domn fără obligații, serios, calm și bun la suflet. Nr. telefon: **0764-902421** și **0234-283854**.

Liviu

Sunt Liviu din Giurgiu, am 43 de ani și am un handicap gr. 1. Pot să mă deplasez (am făcut parașutism - nu o spun ca să mă laud, o spun ca să-și dea fata seama că nu vorbesc povești, dar sunt sărac). Aș vrea să socializez numai cu femei de 40-45 de ani (nu vreau să fiu înțeles greșit, dar e sexul frumos și ai ce vorbi: muzică, cărți, politică, istorie, religie, etc.). Nu vreau „mișto-uri”. Sunt sătul. **0766-429607**

Clementin

Mă numesc Clementin, am 41 de ani, 1,75 m, păr șaten, ochi albaștri și am gr. 2. Vreau să corespondez cu domnișoare cu vârsta între 31 și 41 ani. **0764-431007**. Rog seriozitate.

Savu Călin

Mă numesc Savu Calin, am handicap gr. I, artist de artă, sufletist, sincer, înțelegător, iubitor, am de toate, dar n-am jumătate. Caut sufletistă, modestă, 24-38 ani pentru o relație stabilă. Adresa: **Savu Călin, str. Germisara, nr. 4, loc. Geoagiu Bpi, jud. Hunedoara, cod 335450** sau pe mess **calinsavu10** sau la tel. **0742-991845; 0764-681829** (doar sms). Rog seriozitate!

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 31 de ani, sufăr de un handicap fizic și aș vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc! Mă puteți găsi pe mess: **coroby_marius** sau la **0727-338062** și **0764-494254**

Frost Paul - Iași

Profesor, 32 ani, locuiesc în Iași, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu dizabilitate fizică, caut pentru prietenie tinere, 20-30 ani, prezentabile, inteligente, gospodine, cu mici dizabilități fizice. Pot fi contactat la **0747-040411**. Nu deranjați inutil.

Doru

Mă numesc Doru, am 30 de ani și vreau să-mi găsesc jumătatea. Vreau să fie o persoană sinceră. Vă pot oferi mai multe detalii despre mine la **0762-947176**. Rog seriozitate.

Ionită Cosmin - Băleni (Dâmbovița)

Mă numesc Ionită Cosmin și doresc căsătorie cu o fată sinceră, care știe ce e dragostea și mila. Poate să aibă și un copil. Rog seriozitate. **0732-755346**

Anonim

Caut o doamnă sau domnișoară, cu vârsta cuprinsă între 30-38 ani, cu handicap gr.2, din jud. Botoșani, pentru relație prietenie / căsătorie. Să aibă credință în Dumnezeu. Tel. **0760-809729**

Iordache Ionel Marius - Vișoara (Constanța)

Am 29 de ani și sunt creștin pentecostal. Doresc să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbesc la telefon despre Cuvântul lui Dumnezeu sau despre alte lucruri. **Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Vișoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257**

Tudor

Mă numesc Tudor, am 34 de ani dar sunt singur din cauza unei timidități excesive. Doresc să leg prietenie cu toate fetele care au mai mult curaj și poate undeva printre voi este și jumătatea mea. Dacă nu căutăm, nu găsim, de aceea eu caut...

Sunați-mă la **0765-158598**. Măcar și numai amicitie, schimbăm păreri. Suntem oameni și sufletul are nevoie de comunicare, să dăruiască din plinul lui și să primească. Contează mult să-ți spună cineva un „bună uziua” și să te întrebe ce mai faci? Vă mulțumesc!

Stănică Ion Claudiu

Creștin adventist, 33 ani, ochi albaștri, 1,69 m, 64 kg. Doresc să cunosc o fată sinceră, adventistă, cu vârsta între 33-36 ani, să aibă handicap ușor, pentru prietenie / căsătorie. **Stănică Ion Claudiu, str. Pandurilor, nr. 80, sat Bălta, oraș Filiași, jud. Dolj, tel. 0742-571087**

Ghevec Viorel - Turnu Măgurele

Am 53 de ani, am 1,65 m, sunt ortodox, am handicap ușor și vreau să cunosc o fată cu vârsta între 40-50 de ani, cu casă. Să fie serioasă, să aibă până în 65 kg și să nu fie în cărucior. Pot fi contactat la **0762-422125**

Ionescu Dana - Nedelea (Prahova)

Aș dori să corespondez cu alte persoane. Într-un cămin spital timpul trece foarte greu și prietenii sunt puțini. Mi-ar plăcea să schimb impresii cu cât mai mulți prieteni.

Dana Ionescu CRRNPAH Nedelea, com. Aricești Rahtivani, sat. Nedelea, str. Principală, nr 47, jud. Prahova

Joițoiu Marian - Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 22 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. **0761-133618** și **0756-600547**

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte și încălțăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile,
Industriale, Energetice și servicii auxiliare (confecții
metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Șos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1,
București tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile și industriale, tâmplărie lemn,
aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 și 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureșului, nr. 1, loc. Nazna, jud.
Mureș, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

